

Paper resuelto: Disseminating Self-Help:

Respuestas del examen: Ver video <https://youtu.be/An7CQ2QEcnU>

1. Estudios previos determinaron que la depresión es la causa principal de la incapacidad laboral y la pérdida de productividad, costando sólo en EEUU 42 billones de USD anuales. También afirmaron que es una enfermedad crónica y que quien tuvo un episodio duplica o triplica sus posibilidades de tener otro episodio. No toda la población de depresión tiene un trastorno depresivo mayor, hay tanto trastorno depresivo leve a moderado como trastorno depresivo mayor que también presentan incapacidades funcionales sustanciales. Los síntomas subumbrales son factores de riesgo para una depresión mayor en el futuro.
2. Los autores dan cuenta de la centralidad del tema aseverando que la depresión es un problema de salud pública muy importante que afecta a 121 millones de personas en todo el mundo, más que cualquier otro trastorno mental.
3. El objetivo del estudio es investigar métodos de divulgación para aumentar la aceptabilidad y efectividad de los ejercicios o estrategias de psicología positiva, combinando estas dos variables en un único estudio a través de un sistema de internet abordando dos problemas: el de la duración (que en el estudio es de 2 a 6 semanas) y el de la factibilidad (haciéndolo accesible a través de internet). Se proponen estudiar los efectos que tienen sobre la adherencia y eficacia de aplicar métodos más largos al mismo tiempo que obtener datos de la aceptabilidad de estos ejercicios.
4. Hay dos estrategias de promoción para evitar los episodios depresivos mayores: una es aumentar la salud mental mediante un incremento en la frecuencia de las emociones, cogniciones y conductas positivas en vez de señalar los pensamientos y emociones negativas. La segunda estrategia es desarrollar métodos no tradicionales mediante tratamientos de salud mental de divulgación, por ejemplo, a través de internet para llegar a una mayor audiencia.
5. La psicología positiva es la disciplina que se enfoca en factores para promover el bienestar óptimo e investigar las consecuencias de los estados de bienestar. Los 5 caminos que propone Seligman para el bienestar son las emociones positivas, el compromiso, las relaciones, el sentido y el logro.
6. Hay varios beneficios funcionales relacionados a estos caminos: las emociones positivas generan beneficios de salud, ocupacionales y sociales, y promueven el poder dar sentido a las situaciones estresantes lo cual aumenta la afrontamiento; mayores relaciones sociales reducen la mortalidad y nos ayuda a lidiar con estresores de vida.
7. El trabajo de Fordyce consistió en proporcionar a estudiantes universitarios un curso para enseñarles a imitar conductas de personas felices, incluyendo recomendaciones conductuales (aumentar actividad física y social) y estrategias cognitivas (reducir las propias expectativas y cultivar una orientación hacia el presente), lo que condujo a grandes mejorías comparando con una condición de control de placebo.